

ガチ対決!



本気でプロを目指す!

初シードGET!

武井 壮 VS 香妻 琴乃



ゴルフ誌
[ワッグル]

WAGGLE

2015年2月号
定価 670円

2014
ゴルフカルトクイズ
& 2015
ゴルフ
カレンダー

年末年始
コンペも
バッチリ!

男女賞金王ほか
2014好調プロが
総出演!

小柄な倉本昌弘の
大きな
ドライバーシング

即効

スコアアップ

テク

世界が注目する
NEWコースに潜入!

海とジャングルの
楽園

マレーシア

大好評!
集中
レッスン

ゴルフ偏差値を
上げれば

もう90は打たない!

フェアウェイ
ウッド
編

カノマタ試打会で
見つけた!

飛距離アップ必至の
こだわりヘッド
& 最新シャフト

スライサーに共通する
「ゆがみ」を解決!

[苦手克服]
上げる? コロがす?
迷うアプローチ

[ゴルフの言霊]
「軽い球筋」で
飛ばなくなるのは
なぜ?

短期集中レッスン

「以前は80台も出ていたのに、
また100が切れなくなっちゃっ
た」という、悩めるアベレージ
ゴルファーに理論派ティーチング
プロが贈る90切りレッスン!



ゴルフ偏差値を 上げれば

もう

90は打たない!

フェアウェイウッドを 狙える番手にしよう!



「ベストスコアは80台だけど、
最近100切りさえ危ない」という
悩みをもつゴルファーに向けた
短期集中レッスン第2回目は
「フェアウェイウッド」。
「コースで使うケースが少ないから、
苦手でも80台でまわれるはず」
とっていると、いつまでたっても
スコアは安定しません!

ゴルフ偏差値をチェックしよう! 下の項目のうち当てはまるのはいくつ?

- FWとUTを2本以上CBに入れている
- FWやUTのなかで得意な1本がある
- ドライバーと同じブランドを使っている
- ドライバーよりも手になじんだ古いモデルを使っている
- 練習では必ず、ほかの番手と同じ球数を打つ
- 1ラウンドで1回も使わないことはない
- アプローチやトラブルからの脱出でFWやUTを使うことがある
- 多少ライが悪くてもFWで打てる
- チョロなどのミスが連発することはない
- 各番手のキャリーの距離を知っている
- ドライバーだと不安のある狭いホールのティショットでは、距離に関わらず3Wを選択する
- ドライバーよりもミスが出る度合いが少ない
- グリーンに乗らないまでも、やさしいアプローチが残る範囲にはほぼ100%の確率でボールを運べる
- ミスが出たとしても、その方向がほとんど決まっている
- 林越えの状況では、越えられる“木の高さ”がわかっている
- 番手ごとに距離の違いがある
- FWでミスしないコツを知っている
- 左足下がりの状況からでも、番手どおりの高さが出せる
- ティショットとフェアウェイでは多少スイングを変えている
- FWやUTでも持ち球がある
- 50%以上の確率でグリーンを捉えられる
- 飛距離を±10ヤードの幅でコントロールできる
- FWでOBIは絶対に打たない
- FWの特性を活かすシャフトをフィッティングしている
- バンカーからでも状況によってFWやUTでグリーンを狙う
- 高さのコントロールができる
- 左右のコントロールができる
- アゲストにも負けない弾道が打てる
- ドライバーからロングアイアンへの飛距離の差が均等である
- グリップ交換は定期的にほかの番手と一緒にする

当てはまる項目



項目

フェアウェイウッドを
打ちこなすことが
80台のキーポイントに
なります!



レッスン=小暮博則

●こぐれ・ひろのり—1972年生まれ、42
歳。ゴルファーそれぞれがもつ、カラダの可
動域に対応したレッスンで定評がある。パ
ーフェクトアカデミー (pfga.co.jp) 代表。

写真=圓岡紀夫
協力=久邇カントリークラブ

うまい人はFWでもグリーンを狙っている

「スコアメイクにはショートゲームが大事」というが、小暮は「ゴルフ力に一番差が出るのがFWです。FWを打ちこなすことは、安定していいスコアを出すためにすごく大事です」という。

「スコアメイクにはショートゲームが大事」というが、小暮は「ゴルフ力に一番差が出るのがFWです。FWを打ちこなすことは、安定していいスコアを出すためにすごく大事です」という。

「しかし、バックティからプレーするようになると、長いパー4の2打目やパー3のティショットなど、FWを使うシーンが増えてきます。つまり、うまくなるほどFWを使う頻度が増えるので、狙える番手でなければならぬんです。FWをうまく使いこなすことができますと、コンスタントに80台を出す可能性が広がりますよ」

「パー5のつなぎ、だけでなく、あらゆるケースで必要になる」

フェアウェイウッドが苦手なゴルファーは少なくない。その理由を小暮は「使う頻度が少ないため、どうしても練習する量が足りないんです。とくにFWを使うケースはパー5の2打目だけ、という人が少なくありません」という。

刻む、狙う、コントロールする、とFWの使い方が広がると、コースマネジメントの幅が広がってスコアメイクが楽になるのだ

63ページのチェックリストから見えるあなたのゴルフ偏差値は

うまい人のFWはこうだ!

11~20
個の人

ティショットでもFWを使うが左右へのミスは出る

FWの使用頻度は多いが、たまに出るミスがケガを招くことがある。狭いホールなどのティショットで「3Wを持ったのにOBにしちゃった」ということも。とくに苦手意識はもっていないが、FWを持つには残り距離に加え「ミスしてもケガにならない」条件が必要。



21~25
個の人

FWの特徴を理解しており状況に応じて使い分ける

FWを含めた13本で、しっかりと「距離の階段」ができている。シチュエーションに加え、次のプレーを優位にするためにFWを選択することも。「縦の距離」のコントロールができるため「アイアンよりもFWで打つほうがやさしい」という状況判断ができるのが理由だ。



26~30
個の人

バンカーからでも正確にグリーンを狙えるテクがある

つねにフェースの芯でボールを捉えることができ、出球の高さも把握しているのでバンカーからでもFWを駆使してグリーンを狙うことが可能。コースを立体的に把握できる能力が高く、「パーを獲る確率を上げる」ために13本のクラブを使い分けている。



今月はゴルフ偏差値40と50に共通するレッスンをします!

FWが「90オーバー」の原因になってる人

6~10
個の人

あなたの
ゴルフ
偏差値は



パー5のセカンドでホールが広ければ打つことがある

パー5のティショットがフェアウェイへ行ったら、基本2打目はFWで打つことが多い。しかし、ミスショットも多く出るため「左右にOBがない」や「チョロしても3打目でグリーンに届く」という限られた状況でしか使わない。「固く、固く」が80台を出す信条。

0~5
個の人

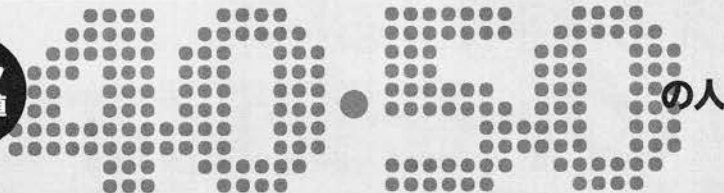
あなたの
ゴルフ
偏差値は



練習場でも当たらないから基本使わない

1ラウンドで使用するのはパー5の2打目だけ。しかも「当たるかな」という疑心暗鬼のなかでスイングしているため、めったにナイスショットは出ない。基本的にはFWを使えるケースでも5Iなどを代用し、パー5の2オンなんかは「夢のまた夢」という人が多い。

ゴルフ
偏差値



“当てる”ことに集中しすぎて “スイング”ができていない

苦手な人の ランディングエリア



番手を短くしても、ボールが飛ぶエリアが狭まらない。縦の距離も安定せず、ボールが行く可能性のあるエリアが広い

振り切れないから当たらない、飛ばない
FWが苦手な人の共通点として「振り切れていない」ことがあげられます。「ちゃんと当てよう」という意識が強ければ、スイングの支点がズレてしまったりするんです。また、振り切れないと飛距離が安定しません。なかには「ちゃんと当たった5Iのほうで飛んでいる」という人も。どの番手にも共通することですが「振り切る」というのは、いいショットを安定して打つために最低限やらなければならないポイントなのです。

“上げよう”としてチョロ



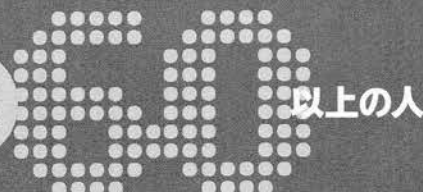
よく見受けられるミス。ロフトが立っているので右肩が落ち、結果、ボールの頭をたたいてしまう

“払って打つ”は間違い!



「払い打ち」を意識しすぎるとスイング軌道がフラットになりすぎ、左右のミスの原因になることも

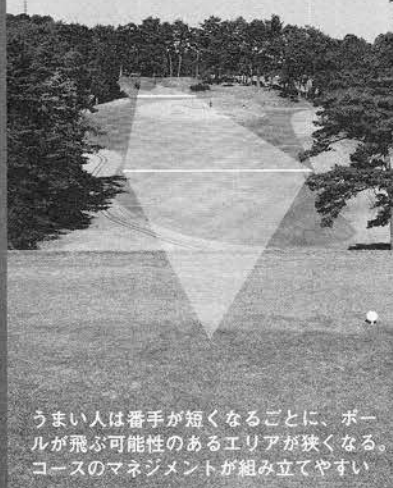
ゴルフ
偏差値



以上の人

ドライバーとアイアンを “つなぐ”番手として使っている

うまい人の ランディングエリア



うまい人は番手が短くなるごとに、ボールが飛ぶ可能性のあるエリアが狭くなる。コースのマネジメントが組み立てやすい

距離も方向性も“階段”になっっている
うまい人の共通点は、パターを除く13本の飛距離がしっかりと階段になっている、対応できる番手がない距離がありません。また、番手「こと」の特徴を理解しているため、残り距離だけでなく「ライ」や「ターゲットエリア周辺の状況」など、使う番手を決める要素が多いんです。
これらはスコアをまとめるうえで重要なポイント。つまり残り距離だけで番手を選ぶわけではなく、FWを手にするシチュエーションが自然と多くなるんです。

クラブは番手別に“得意な状況”と“不得意な状況”がある。それらも頭に入れて番手を選択できるのがゴルフ偏差値の高いうまい人なのだ



- 1 アイアンは縦の距離が安定しやすく、ライが悪くても芯で捉えやすい
- 2 UTはロングアイアンより重心が低く、安定したキャリーが期待できる
- 3 FWはUTよりもボールをつかまえてやすく、直進性が高い弾道が打てる
- 4 一番飛ばせるドライバーは、ティアップしない状況で使うには難易度が高い



ドライバー(左)よりもフェースが薄いFW(右)。この特徴をうまく使えるのが上級者だ

ゴルフ
偏差値
別
に見る

ゴルフ
偏差値
50以下

ゴルフ
偏差値
60以上

苦手だからといっていつまでも手にしなければ、ベストスコアが本当にまぐれになってしまふ。そうならないために、まずはうまい人となりが違うのか、を知っておこう。

うまい人のFWと 苦手な人のFWは ここが違う!

FWを狙える番手にする!

インパクトを安定させて ダフリ・チョロを撲滅

「なぜFWが苦手なのか」という質問に「チョロばかり出て、めったにちゃんと飛ばないから」というアマチュアは少なくない。そこで小暮がミスヒットの原因を解明する。



FWほど「～したい」と特別な意識をもちやすい番手はない。それだけに、ほかの番手と同じように振ることがむずかしいのだ

「飛ばしたい」「や
「当てたい」という
「～したい」が邪魔
FWが苦手という人の多くが
「左右への曲がりはもちろん、チ
ヨロが多い」といいます。ほかの
番手ではめったに出ないチョロが、
なぜFWだと出てしまうのか。そ
なは芝の上から直接打つクラブの
なかで一番ロフトが立っているこ
とからくる「～したい」という強
い意識がスイングにブレーキをか
けてしまうからです。
では、どうすれば「～したい」
という意識を捨てることできて
ちゃんと芯で打てるか。そのポイ
ントは、プレー中でよくあるシチ
ュエーションの結果から導き出す
ことができるんです。

ゴルフ偏差値

以下の人の

FWあるある

ティショットを
ミスしたあとに…



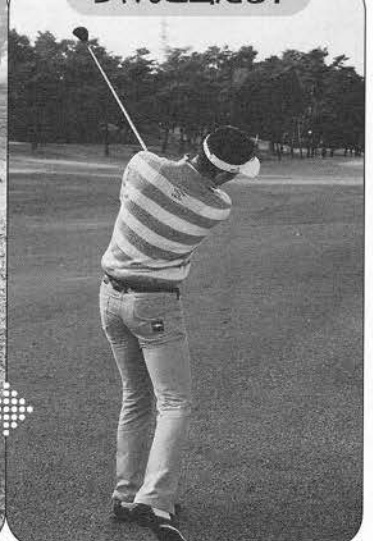
FWを打つと
またミスが出る



林からナイスアウ
トしたあとに…



FWを打つと
ちゃんと当たる!



「あんな」から
ミスの原因を解く
一度でも80台でプレーし
たことがあるレベルなら、
「ミス」には必ず共通点が
あります。そこから「修正
法」を見つけるとゴルフ偏
差値を上げられます。
FWのミスでありがちな
のが「絶対のポジションだ
ったのに」というもの。こ
のミスの共通点は「フルシ
ョット」の次のFWという
点です。逆に林から脱出し
た次のFWはうまく打てた
という人も多いでしょう。
この、FWあるある。がゴ
ルフ偏差値を上げるポイン
トになるんです。

“ナイス”と“ミス”から その原因を引き出す



この現象を
逆にとると
“成功の秘けつ”が
できます!

コンパクトな素振りが
FWをちゃんと
打つコツです!

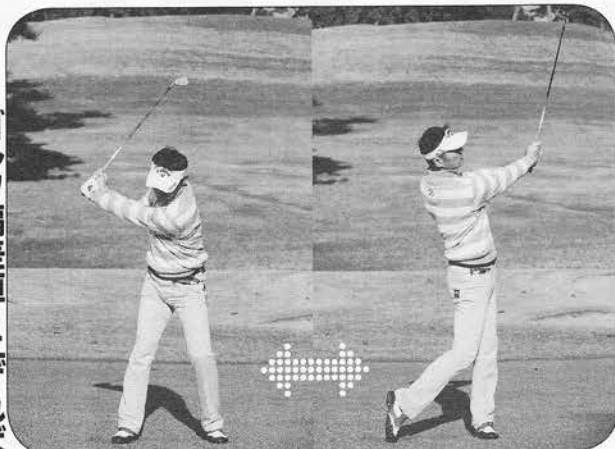


「FWが苦手」という人も
「前は打てたのに最近打てなくなった」
という人にも効果がある
「打つ直前のワンポイント」をアドバイス。
これでミスヒットの確率がグンと下がる。

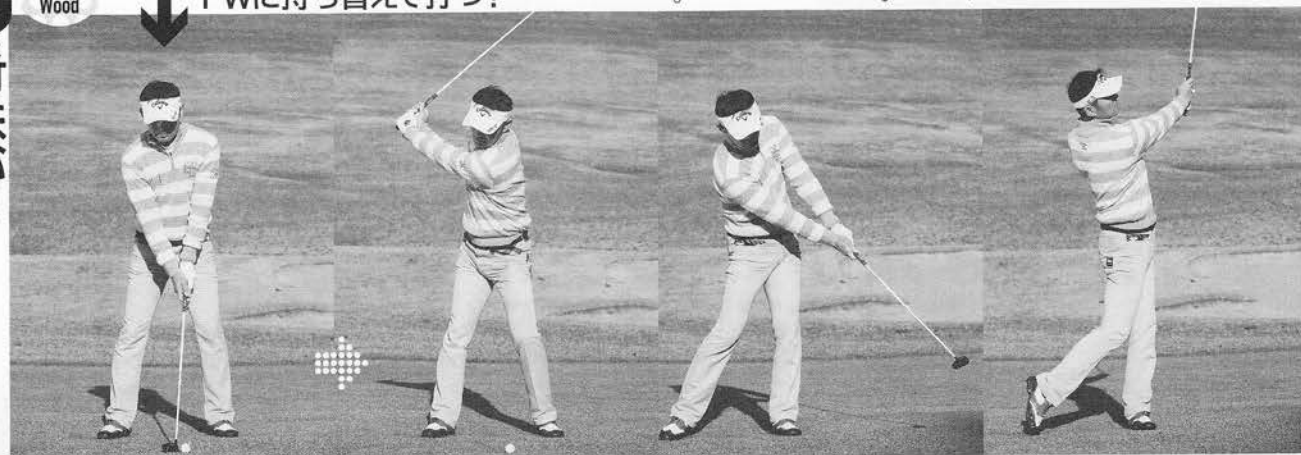
FWを打つ前にアイアンの ハーフスイングをしよう!

コンパクトな
スイングを頭に
擦り込む

なぜティショットのあとのFWはミスになりやすく、林から脱出したあとはいまぐれ打てる可能性が高いのか。その理由は「コンパクト」なスイングにあります。ティアップしてあるボールは多少ヘッド軌道がブレても当たりますが、芝の上から直接打つFWは少しの軌道のブレがミスにつながります。そこで、FWが苦手な人は打つ前にアイアンでラインを出すような「コンパクト素振り」をしてみましょう。それからFWに持ち替えて打つとミスの確率が減ります。



アイアンで数回
素振りをしたあと
FWに持ち替えて打つ!



FWを得意にする練習法 1

左足下がりのライをつくるとともに、下半身のブレを引き起こす過度な体重移動を防ぐ効果がある。正確なインパクトをするには、下半身の安定も不可欠だ



右足の前あたりにタオルを敷く。このタオルにヘッドが当たるといことは、インパクトでヘッドがアップ軌道になっているのでチョロのミスが出やすい



足の下に
1枚

ボールからヘッド
1個分右に1枚



タオルを2枚使って 正しいヘッド軌道をつくる

FWでクリーンヒットするには適度なダウンブローのヘッド軌道がポイントです。その軌道がマスターできる最適練習法をアドバイスしましょう。使うのはタオル2枚。1枚を右足の下に敷き、ほんの少しの左足下がりのライをつくりまします。そしてボールの右に1枚敷く。このタオルに触れないようにボールを打てば、適度なダウンブロー軌道がつけられます。

ゴルフ偏差値を上げれば
もう
90
は打たない!

2
PART
Fairway
Wood

FWを狙える番手にする！ ティアップして“しっかり” 振れば弾道が安定する

FWがちゃんと当たるようになったら、その次はターゲットのエリアを狭くしよう。距離と方向性を安定させるコツは“しっかりと振り切る”こと。そのためのワンポイントを紹介。

**ティアップすると
打点のブレが
弾道に表れやすい**

狭いフェアウェイを捉えるためにドライバージャンクでFWを握ったのにミスが出た、という苦い経験をしたことがある人も少なくありません。これも「曲げたくない」「なるべく飛ばしたい」という意識が起すスイングのブレが原因です。

芝上のボールよりティアップしているボールのほうがやさしい、という人もいますが、じつは左右への曲がりやティアップしているほうが大きい。ティアップしたボールを正確に打てるようになるのは、ゴルフ偏差値を上げるためのキーポイントでもあるんです。



距離もなく狭いホールでよく活用されるFWでのティショット。固くいったはずなのにミスをしてしまうと代償は大きい

ゴルフ偏差値50以下

苦手な人がティショットで ミスする3大原因



なんで曲がるか、その原因はコレだ！

上体が突っ込んで
クラブが鋭角に下りる



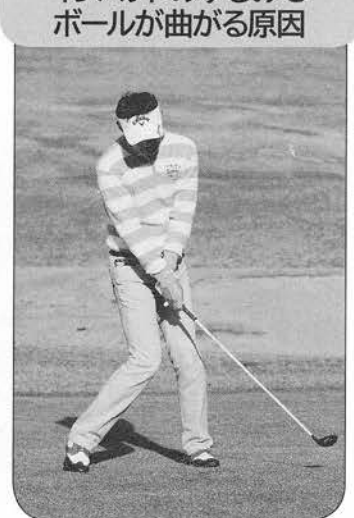
左へのミスが多い人は、トップから上体が突っ込んでしまうクセをもつ人が多い。ヘッドが鋭角に下りてくるのでボールをつぶすようなインパクトになり、左へ巻き込みながらのチーピンが真っすぐに飛んでもスピンの多すぎて思ったような飛距離が出せない

上体が浮き上がって
ヘッドがボールに届かない



ボールを上げたい気持ちで、インパクトで上体が浮き上がる人も多い。結果、カラダが開いてスライスを引き起こしてしまう。フェアウェイでも同じミスをする傾向があり、このタイプの人にはFWのチョロとスライスに悩むことが多い

インパクトのゆるみも
ボールが曲がる原因



「軽く打てば曲がらない」という間違ったアドバイスを真に受けた人に見られる。インパクトでゆるむと、ボールがつかまらないしヘッド軌道もズレて曲がりの原因に

ティアップしたボールをFWでうまく打つコツをアドバイスします!



「FWを持ったのにOB」という「もったいないミス」もなくせる、ティアップしたボールをFWで打つコツを伝授。これでFWの使用頻度が増えて苦手意識がなくなるはずだ。

軌道のブレを ティの高さで カバーする

FWでのティショットを成功させるには、3つのポイントがあります。ひとつめは、指1本分ティを高くすること。ティを高くすることで「少しダフっても大丈夫」という安心感をもてます。

ふたつめは「インサイド・イン」にしっかり振ること。ボールを意識的につかまえることで、球筋をコントロールできます。

3つめは自分にとってベストなボールポジションを見つけること。この3つをチェックすれば、ティショットでのミスがなくなります。



地面の上よりティアップしたほうが、フェースを縦に広く使うことができるので心に余裕ができる

FWティショットの 3カ条

- 1 指1本分高くティアップせよ
- 2 ヘッド軌道はインサイド・イン
- 3 ボールのベストポジションを見つけろ

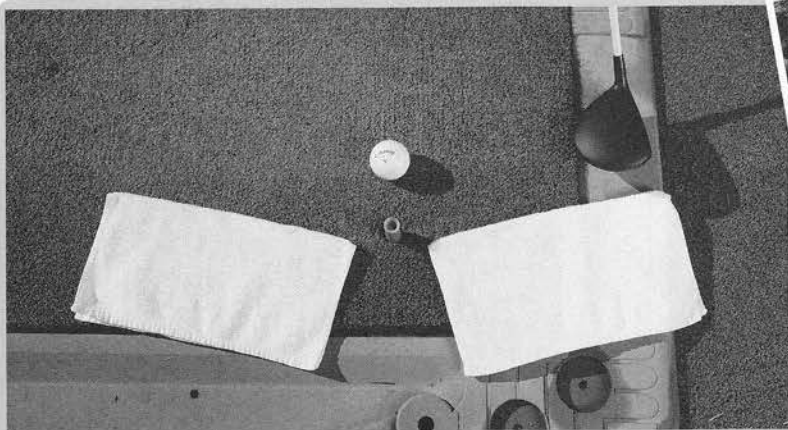
もう
90
は打たない!

2
PART
Fairway
Wood

薄く見えても
スイートエリアは
広いんです!



FWを得意にする練習法 2



ゴムティのすぐ手前にボールを置くのも理由がある。打点の前後のズレをチェックするためだ。ゴムティを打ってしまったら、フェースのトゥ側にばかり当たる人はボール位置がベストではない、ということ。そういう人は次のページをチェック!



タオルとティでインパクト ゾーンをイメージしよう

FWのティショットで大事な、インサイド・イン軌道をマスターする練習法を紹介。練習場のゴムティの手前にボールを置いたら、そのゴムティの左右にタオルを1枚ずつハの字型に置く。これでインパクトゾーンの軌道をイメージ。ヘッド軌道をイメージするだけで、フェースをターンさせる必要はない。ヘッドの軌道がインサイド・インになるだけで自然にボールがつかまり弾道が強くなる。



ボールのベストポジションは松ぼっくりでチェックしよう!

ボールを地面から直接打つことが多いFWは、ボールポジションのズレによるミスヒットも起こりやすい。自分のベストポジションを見つけることも、FWを狙える番手にするコツだ。

ミスショットのあと 「ヘッドの前後に 松ぼっくり」でチェック

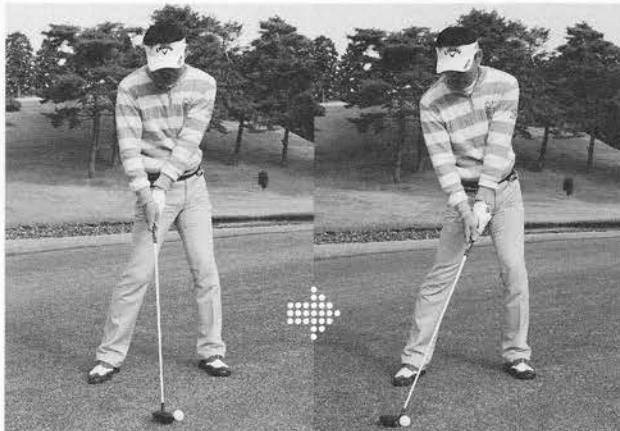
FWは芝の上からボールを直接打つ一番ソフトの立った番手、というところでボールを置く位置もショットの結果に大きく影響します。そこで最後に、自分のベストポジションの見つけ方を伝授します。ヘッドの前後に松ぼっくりを置いて素振り。どちらかの松ぼっくりにヘッドがあたるときは、ボールのポジションがズレています。この方法は競技ではルール違反になりますので、あくまでもプライベートラウンドのときのチェック法としてください。

松ぼっくりをヘッドからちょっと離しておく。ボール位置が正しければ、素振りをしても当たることはない



ヒール側の松ぼっくりに 当たったら ボールを右足寄りに すると芯に当たる

ヘッドがターンしたあとにヒットしている。手前側の松ぼっくりに当たる人は、正しいポジションよりボールを左に置きすぎている傾向にある。ヘッドターンしたあとにインパクトを迎えている、ということだ。よって、ボールポジションはもつと右足寄りであればならない。アドレス時のボール位置は、知らず知らずのうちに微妙にズレてしまいがち。定期的にチェックすることで、つねに自分のベストポジションで構えられるようにすれば、それだけミスの確率を減らすことができる。



ボールを右足寄りにすることで、インパクトの詰まり感が解消されフォローが大きくなる。普段よりやや低い弾道をイメージするとうまくいく



トゥ側の松ぼっくりに 当たったら ベストポジションは もう少し左足寄り

ヘッドの最下点より手前にボールがある。遠い方の松ぼっくりにヘッドが当たる、ということでは、インサイドから下りてきたヘッドが正しいインパクトの前にボールにコンタクトしている証拠。フェースも開いた状態で当たるため、スライス系のミスが出ることが多い。このケースの人は、フェースがスクエアになる位置はもう少し先。なので、ボールを少し左足寄りに出し、ちよつと遠く立つ。それだけで打点のズレを修正することができてショットが安定するはずなので、チェックしてみよう。



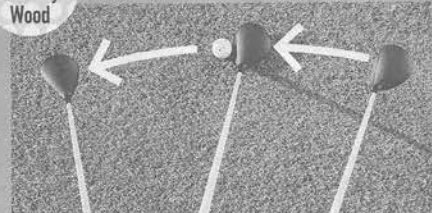
正しいボール位置は体格やスイングの違いによって違う。両腕をしっかりと伸ばせるインパクトの位置にベストなボールポジションはある

小暮がFWで意識しているふたつのポイント

軌道でボールをつかまえるから方向性が高まる

ボールはリストターンではなく、インサイド・インのヘッド軌道でつかまえる。手首をこねてしまうと、フェースの向きがコントロールしづらいのでミスを引き起こすので注意が必要だ。

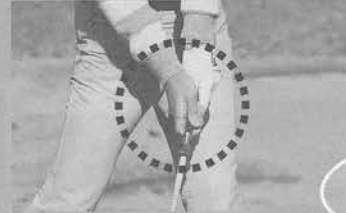
2 PART Fairway Wood



インパクトを点ではなく、ゾーンで意識すると自然なインサイド・インの軌道をつくりやすい

ハンドファーストをキープしつつヘッドを走らせてつかまえる

FWをうまく打つポイントは、ボールをつかまえて振り切ることが大事。だからハンドファーストのインパクトが最低条件だ。イメージはアイアンと同じように、ラインを意識してインパクトしよう。



コックをほどくのギリギリまでガマンしてボールを捉えよう

バンカーからでもグリーンを狙えるレベルを目指しましょう!



グリーンを捉える正確性は2カ所のポイントが重要だ!

小暮はFWで打つとき「ハンドファースト・インパクト」と「インサイド・イン軌道」を強く意識しているという。その理由を説明してもらった。



ボールの位置をチェックしたら、流れを大事に振り切る小暮のFWショット。[飛距離はクラブが出てくれるので意識しちゃうダメ。手で合わせず、いかにカラダで振れるか、です]

最後にもうひとつアドバイス!

“使えるライ”と“使えないライ”を見抜こう

傾斜の角度をチェック



斜面からのFWはむずかしいが、ツマ先上がりは芯でヒットすることが可能。ツマ先下がりには芯に当てにくく振り抜きも悪いのでNG

ラフの深さをチェック



ボールが半分以上ラフに沈んでいるときはFWをあきらめる。ラフが深くても半分以上浮いていればGOだ

ライの判断も結果を大きく左右する
もうひとつFWでミスしないために大事なのが「ライのチェック」です。ムリなライからはプロでもナイスショットを打つのはリスクがあります。正しい判断をして、FWのミスをなくしましょう。ライは傾斜とラフの深さをチェック。ラフが深いとヘッドの抜けが悪く、振り切るスイングができません。また、ツマ先下がりもライもライ角が邪魔をするのでむずかしいといえるでしょう。